أنصت أكثر وانصح أقل

يقول أحد الأبناء لوالده: «أنصت إلى مشكلاتي بدلًا من أن تغضب قبل أن أكمل حواري معك»، **ويقول ابن آخر لوالدته:** «أنصتي إليَّ، وربما ستجدين أنك لست في حاجة إلى السؤال»، وكم من الآباء الذين يشتكون من عدم سماع الأبناء لكلامهم، وكم من المرات التي يعاند فيها الأبناء، ويبدون مقاومة لرغبات الوالدين.

وحتى نتمكن من مساعدة أبنائنا وتجنب تدهور علاقتنا معهم؛ نحتاج تعلم فن الإصغاء إليهم، فكلما تحدث الابن ووجد قبولًا واهتمامًا، كلما ضعفت المقاومة السلبية لديه وقل عناده، **فمن خلال إصغائك الجيد لابنك تستطيع بناء علاقة قوية ووطيدة معه، ولكن لماذا تصغي إلى أبنائك؟ وكيف تصغي إليهم؟ وما هي المهارات التي تفعلها معهم؛ لتؤثر في قلوبهم؟ هذا ما سنعرفه في هذا المقال عزيزي المربي.**

الإنصات الفعال يعني اهتمامًا بما يريد الطفل التعبير عنه، ويعني اهتمامًا إيجابيًا بالرسائل الخفية للطفل، إن مفتاح الإنصات الفعال يكمن في الرسائل غير اللفظية، التي يرسلها الوالدان للابن، فتستطيع من خلال الابتسامة ولغة الجسد، وملامح الوجه ونبرات الصوت، أن تعبر عن تفهمك لما يقوله الابن.

لماذا تصغي؟

إصغاؤك لابنك خطوة ضرورية في التربية، فكما تخصص أوقاتًا لشراء ما يحتاجه أبناؤنا، ووقتًا للاهتمام بصحة أبدانهم، فكذلك تحتاج وقتًا للإنصات لهم مهما قل هذا الوقت، وهو أيضًا يرسل له رسالة فحواها أنك تشعر به، وتريد التواصل معه وتفهم حاجاته ورغباته.

بإصغاء الآباء لأبنائهم، تجعلهم قادرين على فهمهم في أغلب مراحل عمرهم، ولا سيما عند المراهقة، ولكن **كيف يتم الإصغاء الفعّال الجيد بين الآباء والأبناء؛ للوصول إلى تفاعل ناجح وإيجابي؟**

أسس الإصغاء الفعال:

- افهم الآخر كما هو: بمعنى افهم ابنك وافهم دوافع سلوكه قبل الحكم عليه بأي نصيحة أو حل.
- احرص على أن يفهمك الآخرون: لكي يفهمك الآخرون يتطلب أن يكون لديك خلقًا سليمًا وهو الرقي في المعاملة والسلوك، وشعور صادق وهو الصدق والتسامح والحب، ومنطق واضح من خلال تقييمك للأمور.

وهناك بعض المهارات التي يجب على المربي ممارستها مع الأبناء، وستحقق بإذن اللّه ما لم تحققه أساليب السيطرة والنقد واللوم.

مهارات الإصغاء الفعال:

- اجلس معه وجهًا لوجه، وأعطه من وقتك، وأصغِ إليه، وانظر إلى عيونه وقلبه، أعطه راحة نفسية؛ لينفتح عليك، وإذا توقف اسأله وأنت مهتم به: هل انتهيت من حديثك؟
- أنصت لابنك دومًا إلى أن ينهي حديثه، واجتنب أن تنهي حديثك معه دون أن يكمل ما يريد قوله.
- أنصت لابنك مبديًا اهتمامًا بخيوط حديثه، وسؤاله ببراعة بعض الأسئلة التي تجعله يسترسل في الكلام؛ لتعميق فهم بعض جوانب حديثه غير الواضحة.
- أعد عليه ما قاله من أفكار؛ حتى تتأكد من أنك فهمت ما يقصده بالتأكيد، كأن تقول له: «أفهم من كلامك أنك تريد أن تقول كذا ...».
- شجع حديث أبنائك معك، وعبِّر عن تقديرك لانفتاحهم معك وصراحتهم دون لوم أو نقد.
- لا تنصت له وأنت منشغل بالهاتف مثلًا، ضع هاتفك على الصامت، وقل لابنك: أنا معك وكلي آذان مصغية، وابتسم.



لك في رسول اللّه أسوة:

عن أنس رضي اللّه عنه قال: (كان بُنيٌّ لأبي طلحة يكنى أبا عمير، وكان النبي إذا جاء إلى أم سليم مازحه، فدخل فرآه حزينًا، فقال: ما بال أبي عمير حزينًا، فقالوا: مات يا رسول اللّه نغيره الذي كان يلعب به، فجعل رسول اللّه يقول: أبا عمير ما فعل النغير) [رواه مسلم]، تأمل موقف النبي صلى اللّه عليه وسلم في تعامله مع الطفل، وكيف أعطاه جزءًا من وقته ليسأل عن طائره.

وأخيرًا

إذا استمع الوالدان للابن وهو صغير فإن الابن يصغي إليهما عندما يكبر؛ لذا اجعل قلبك وعقلك يستمعان لابنك، واعلم أن القضية خطيرة؛ فعندما لا تستمعان له، فإن هناك من سيعطيه أذنًا مصغية، ومن يعطي الأذن سيأخذ في العادة الحب أولًا. فالأبناء يحتاجون لمن ينصت إليهم باهتمام ويشعرهم بأهميتهم.

www.familyacademy.com.sa
info@familyacademy.com.sa

familyacademy
familyacademy36

أكاديمية الأسرة
FAMILY ACADEMY
نبني قدرات الأسرة